

# PARADOKS I HUMOR W TERAPII

**Grzegorz Iniewicz**

*Śmiech to słabość, zepsucie, jałowość naszego ciała. Jest rozrywką dla wieśniaka, swawolą dla opilca, nawet Kościół w mądrości swojej wyznaczył momenty święta, karnawału, jarmarku, tę całodzienną polucję, która uwalnia od ciężarów humorów i pociąga ku innym pragnieniom i innym ambicjom...*

Umberto Eco, *Imię Róży*

*...więc ja także siedziałem trochę w psychiatrycznej literaturze. Ale nigdy nie zamierzałem zostać lekarzem. Większą przyjemność sprawia mi bycie pacjentem.*

Woody Allen

## “Śmiechu naszego powszedniego...”

Czy można żyć bez poczucia humoru i śmiechu? Z perspektywy życia jako formy białka z pewnością tak. Zaraz jednak pojawia się pytanie – jakie by to życie było? W jednej z dziecięcych bajek, autorstwa Aliny i Jerzego Afanasjewów, pt. *Zaczarowany młyn*, znajduje się opis miasteczka Smętowo. Wszyscy jego mieszkańcy są cały czas smutni i płaczą. Park miejski nosi nazwę “Zwiedłych kwiatów”, a w aptece, znajdującej się przy ulicy Dziurawych butów sprzedaje się krople przeciwplączowe, proszek odtławiający i pastylki rozpraszaające smutek. Rzadko jednak można je kupić, gdyż aptekarka ciągle płacze, co ją tak zawstydza, że nie może pracować. Jej tragedią jest to, że jedyny kanarek nigdy jeszcze nie zaśpiewał. Ulubioną zabawą dzieci jest król Płaksa – dziecko, które potrafi płakać najgłośniej i najbardziej rozdzierająco, wygrywa.

Być może, tak właśnie wyglądałyby nasze miasta, gdyby nie pojawiło się poczucie humoru. Odpowiedź na pytanie, skąd się ono wzięło czy jak ono powstaje, okazuje się jednak niezmiernie trudna. W rozdziale tym chciałbym podjąć próbę spojrzenia na humor z perspektywy międzyludzkiej komu-

nikacji<sup>1</sup>, wykorzystując pojęcie paradoksu i wyjaśniającą go teorię typów logicznych Bertranda Russella (Whitehead i Russell, 1910–1913), a następnie poddać refleksji możliwość jej zastosowania w psychoterapii.

Publikacje dotyczące humoru i śmiechu koncentrują się przede wszystkim na ich funkcjach społecznych, relaksacyjnych czy terapeutycznych. Społeczny aspekt to przede wszystkim tworzenie bliskich więzi, co nie jest zresztą charakterystyczne jedynie dla ludzi (pozostawiam na uboczu kwestię, czy to, co obserwujemy u zwierząt, można nazwać humorem czy śmiechem). Uśmiech informuje o naszych pokojowych czy przyjaznych zamiarach. Występuje podczas zabaw i towarzyskich spotkań (Por. Eibl-Eibesfeldt, 1987). Coraz częściej możemy też spotkać rozważania na temat humoru w szeroko rozumianym kontekście leczniczym. Śmiech ma tu przełamywać dotychczasową koncentrację na bolesnych doświadczeniach czy przeżyciach. Wprowadzać w stan relaksu przez uwolnienie nas od fizycznych lub/i emocjonalnych napięć. Czy w końcu w procesie psychoterapii może nam pomóc w spojrzeniu na nasze problemy w inny sposób, pozwalający się z nich wyzwolić (Ravella, 1992). W szerszej perspektywie, dominowanie w naszym życiu poczucia humoru, wyrażające się skłonnością do pozytywnych interpretacji oraz dostrzeganiem pozytywnych stron różnych zdarzeń życiowych, możemy opisać jako optymizm. Seligman (1993) dostarczył przekonujących dowodów, iż optymiści są zdrowsi i osiągają więcej sukcesów, w porównaniu z tymi, którzy cały czas koncentrują się na swoich niepowodzeniach.

*Słownik wyrazów obcych* (1991) pojęcie humoru definiuje jako “zdolność dostrzegania zabawnych stron życia”, lub/i jako “pogodny nastrój, wesołe usposobienie” czy też “przedstawienie czegoś [...] w zabawny sposób”. Tak więc, humor może być rozumiany jako pewna zdolność, stan emocjonalny czy też jako sposób naszego zachowania. Definiowanie humoru jako stanu emocjonalnego znajdujemy też w *Dictionary of Psychology* (1995): “Stan przyjemności, życzliwości, rozbawienia, komiczności”. W obydwu słownikach na pierwszym miejscu znajduje się jednak definicja humoru jako jednego z czterech “płynów”, znajdujących się w naszym organizmie, które decydują o naszym temperamencie. Jeżeli obecnie przez te “płyiny” będziemy rozumieli hormony, to rzeczywiście ich wpływ na nasz stan emocjonalny został potwierdzony, ale

---

<sup>1</sup> Podstawowe aksjomaty dotyczące międzyludzkiej komunikacji zostały opisane w rozdziale: *Między komunikacją a psychopatologią. Próba refleksji*.

wiemy też, że szereg innych czynników ma dla niego istotniejsze znaczenie.

Cytowany na początku rozdziału Umberto Eco w *Wahadle Foucaulta* dokonuje podziału ludzi na cztery kategorie – matolek, tępaków, głupców i szaleńców. Matolek nic nie mówi, możemy go jednak rozpoznać po tym, że: “Z powodu braku koordynacji przykładą sobie lody do czoła. Wchodzi od złej strony w drzwi obrotowe” (Eco, 1993, s. 68). W przypadku tępaka chodzi głównie o zachowania społeczne. To ten, który ciągle popełnia gafy, “zwraca się bowiem z pytaniem, jak się miewa małżonka, do faceta, którego żona dopiero co rzuciła” (Eco, 1993, s. 68). Głupca charakteryzuje błędzenie w rozumowaniu. “To człowiek, który mówi, że wszystkie psy są zwierzętami domowymi i wszystkie psy szczekają, ale koty są też zwierzętami domowymi, więc też szczekają” (Eco, 1993, s. 69). Dla szaleńca “wszystko stanowi dowód wszystkiego. Szaleniec ma idée fixe i cokolwiek wpadnie mu w ręce, służy potwierdzeniu tej idei” (Eco, 1993, s. 71). Przy rozważaniach tych Eco wkłada w usta jednego z bohaterów następujące słowa:

“Każdy z nas jest od czasu do czasu matolem, tępakiem, głupcem albo szaleńcem. Powiedzmy, że osoba normalna to ktoś, kto ma w sobie rozsądną miarkę tych wszystkich składników, tych typów idealnych” (Eco, 1993, s. 67).

Zachowując dystans do zaproponowanej przez Eco typologii, można zauważyć, iż wspólną charakterystyką “typów idealnych” jest złamanie pewnej logiki, odbywające się na poziomie zachowania lub rozumowania. Reagując na osoby zachowujące się zgodnie z zaproponowaną typologią, ludzie prawdopodobnie będą uważać ich za szalonych lub/i zabawnych. Z takiej perspektywy tym, co wywołuje u nas śmiech, jest łamanie przyjętej konwencji, reguły czy zasady, co może mieć charakter szerszy, społeczny czy też ograniczający się do konkretnej sytuacji. Dotykamy tu jednak cienkiej granicy rozciągającej się pomiędzy tym, co zabawne, a tym, co szalone. Granicy, którą ustalamy często arbitralnie, pozostając jednak pod wpływem określonej kultury (Foucault, 2000).

## Zrozumieć paradoksy

Paradoks można traktować jako szczególny przypadek międzyludzkiej komunikacji. Da się on zdefiniować jako sprzeczność następująca po poprawnie przeprowadzonym wywodzie bazującym na prawdziwych przesłankach (Watzlawick i wsp., 1967). Taka definicja pozwala nam zidentyfikować tzw. „fałszywe paradoksy”, które są oparte na ukrytych błędach we wnioskowaniu lub są błędami umyślnie wkomponowanymi w argumentację.

Wyróżniamy trzy rodzaje paradoksów. Pierwszy z nich to antynomia<sup>2</sup>. Powstaje ona wtedy, gdy mamy do czynienia z dwoma twierdzeniami, które wydają się dobrze udowodnione, a równocześnie pozostają z sobą w sprzeczności. Tymi zagadnieniami zajmuje się przede wszystkim logika. Rozwiązanie tych paradoksów możliwe jest dzięki zastosowaniu teorii typów logicznych Russella. Jej podstawowe twierdzenie dotyczy tego, iż jeśli coś zawiera wszystkie elementy jakiegoś rodzaju, samo nie może być elementem tego zbioru. Klasa nie może być elementem samej siebie, gdyż należy do innego typu czy poziomu logicznego.

Paradoksy drugiego rodzaju różnią się od pierwszych tylko w jednym aspekcie. Nie dotyczą one logicznych czy matematycznych systemów, ale powstają w wyniku niezgodności czy niekonsekwencji na poziomie struktury myślenia i języka. Stosuje się do nich nazwę „antynomie semantyczne” lub „paradoksalne definicje”. Przykładem może być tu człowiek, który mówi: „Ja kłamię”. Logicznie rzecz biorąc, zdanie to jest prawdziwe, jeśli nie jest prawdziwe. Czyli mężczyzna kłamię tylko wtedy, gdy mówi prawdę, i mówi prawdę tylko wtedy, gdy kłamię. Komentując tego rodzaju paradoksy, Russell twierdzi, iż każdy język posiada pewną strukturę, która narzuca mu pewne ograniczenia, ale możliwy jest inny język, który będzie się odnosił do struktury pierwszego języka, posiadający taką strukturę, która nie będzie miała ograniczeń. Koncepcja ta została rozwinięta przez Carnapa i Tarskiego w teorii poziomów językowych. Postuluje ona, iż na najniższym poziomie język odnosi się do obiektów. Jednak gdy chcemy powiedzieć coś na temat języka, musimy użyć metajęzyka i metametajęzyka, chcąc powiedzieć coś na temat metajęzyka

---

<sup>2</sup> Jak zauważają Watzlawick i wsp. (1967), pojęcie paradoksu często używane jest zamiennie z pojęciem antynomii. Jednak oni sami przychylają się do używania ostatniego pojęcia wyłącznie na gruncie logiki i matematyki.

itd. Tak więc, twierdzenie „Ja kłamię” zawiera dwa twierdzenia – pierwsze jest na poziomie obiektu, a drugie na metapoziomie i neguje niższy poziom.

Trzeci rodzaj paradoksów, który może być dla nas najbardziej interesujący ze względu na fakt, iż odnosi się do komunikacji międzyludzkiej, określane są jako paradoksy pragmatyczne. Wyróżnia się dwa ich rodzaje – paradoksalne polecenie (nakaz lub zakaz) oraz paradoksalną przepowiednię. Przykładem paradoksalnego polecenia może być rozkaz wydany wojskowemu fryzjerowi, który sam jest żołnierzem, aby ogolił wszystkich żołnierzy, którzy sami się nie golią. Na tym przykładzie można w prosty sposób zrozumieć podstawowe cechy takiej paradoksalnej sytuacji. Po pierwsze, musimy mieć tu wyraźną, komplementarną relację. Po drugie, w ramach tej relacji mamy polecenie, które musi być wykonane, ale aby było wykonane, musi być niewykonane. I po trzecie, poddany nie ma możliwości ucieczki z tej sytuacji ani też nie może odwołać się do metakomunikacji. Innymi przykładami paradoksów pragmatycznych są przekazy takie jak: „Bądź spontaniczny!”, „Powinieneś mnie kochać”, „Nie bądź taki grzeczny” czy też „Wiesz, że jesteś wolny i możesz odejść. Nie przejmuj się, jeśli zacznę płakać”.

Skutki powtarzających się paradoksalnych sytuacji, należących do tej grupy, zainteresowały Batesona i jego zespół (Bateson i wsp., 1956). Prowadzone przez nich badania i obserwacje rodzin pacjentów ze schizofrenią zaowocowały stworzeniem teorii podwójnego wiązania. Zaproponowali oni zupełnie nowe spojrzenie na tę chorobę, z perspektywy teorii komunikacji. Koncepcja ta stała w wyraźnej opozycji do dotychczasowych hipotez dotyczących przyczyn schizofrenii, gdzie była ona rozumiana jako intrapsychiczne zaburzenie. I chociaż nie zostało potwierdzone w empirycznych badaniach, iż rzeczywiście ten typ komunikacji jest powodem schizofrenii, to koncepcja ta zwróciła uwagę na znaczenie komunikacji wszędzie tam, gdzie mamy do czynienia z patologicznymi zachowaniami. Podstawowe cechy sytuacji podwójnego wiązania są dość podobne do sytuacji, w jakiej znalazł się wojskowy fryzjer. Przede wszystkim musi istnieć silny związek zależnościowy pomiędzy osobami, które się w niej znalazły. Następnie musi się pojawić pierwsze polecenie, które nakazuje lub zakazuje zrobienia czegoś, i drugie, które pozostaje w sprzeczności z pierwszym. I w końcu dla ofiary ucieczka z tej sytuacji jest niemożliwa. Jeśli tego typu sytuacje będą się powtarzały przez dłuższy okres, mogą się

automatycznie stać fragmentem komunikacji z otoczeniem i zachowania te nie będą potrzebowały już dalszych wzmocnień.

Drugi rodzaj pragmatycznych paradoksów to paradoksalne przepowiednie. Przykładem może być nauczyciel, który mówi do uczniów, że w następnym tygodniu, w któryś dzień od poniedziałku do piątku, będzie niespodziewana kartkówka. Uczniowie odpowiadają na to, iż jedynym, logicznym rozwiązaniem tej sytuacji jest, aby ta kartkówka w ogóle się nie odbyła. Argumentują to w ten sposób, iż jeśli do czwartku nie będzie kartkówki, to będą mieli pewność, że będzie ona w piątek. Tak więc, niespodziewana kartkówka będzie spodziewana. Podobnie, jeśli kartkówka nie odbędzie się do środy, będzie wiadomo, że należy się jej spodziewać w czwartek lub w piątek itd. Paradoks ten można opisać jako sytuację, w której: ogłoszenie zawiera przepowiednię na poziomie obiektu ("będzie kartkówka"), ale równocześnie na poziomie metajęzykowym znajduje się zaprzeczenie przepowiedni ("[spodziewany] egzamin będzie niespodziewany"), jak łatwo zauważyć, te dwie przepowiednie wzajemnie się wykluczają, a sytuacja uniemożliwia uczniom ucieczkę z niej i uzyskanie większej ilości informacji.

## Od teorii typów logicznych do humoru

Chciałbym teraz wrócić do teorii typów logicznych Whiteheada i Russella. Jak już pisałem, podstawowe twierdzenie dotyczy klasy, która nie może być elementem samej siebie, podobnie jak nazwa nie jest tym samym, co rzecz nazwana. Klasa i jej element, nazwa i rzecz nazwana należą do różnych typów logicznych. Klasa i nazwa to wyższy typ logiczny w porównaniu z elementem klasy i rzeczą nazwaną. Twierdzenie, że klasa wszystkich pojęć sama jest pojęciem, nie jest fałszywe, ale jest pozbawione sensu.

Teoria typów logicznych może się okazać bardzo przydatna w rozumieniu szeregu pułapek czy nieścisłości w obszarze ludzkiej komunikacji. Wprowadzenie poziomów logicznych pozwala na uporządkowanie docierających do nas informacji. Najważniejsze uporządkowanie dotyczy tutaj rozróżnienia między przekazywanymi informacjami, a informacjami dotyczącymi sposobu definiowania czy rozumienia, tego, co od-

bieramy. Dobrym przykładem mogą być właśnie paradoksy. Generalnie rzecz biorąc, ich konstrukcja jest taka, że powoduje pomieszczenie przekazywanych informacji z komentarzem dotyczącym ich rozumienia, który należy do innego, wyższego poziomu logicznego. W dodatku, co wydaje się warunkiem koniecznym paradoksu, te dwa przekazy pozostają z sobą w sprzeczności. Rozdzielenie tych informacji, a co za tym idzie, rozdzielenie poziomów logicznych, czy też językowych, likwiduje paradoks, w ten sposób, że przekształca się on w twierdzenie, które nie ma znaczenia lub staje się po prostu bezsensowne.

Stosując teorię typów logicznych do analizy podstawowych aksjomatów międzyludzkiej komunikacji<sup>3</sup>, możemy zrozumieć, w jaki sposób powstają przekazy, które wydają się logicznie uzasadnione, ale których wykonanie staje się niemożliwe. Jeżeli na przykład ktoś nie chce komunikować, staje przed niewykonalnym zadaniem. Musi bowiem zaprzeczyć, że komunikuje, a równocześnie zaprzeczyć, że jego zaprzeczenie jest komunikatem. Zaklasyfikowanie tych dwóch zachowań do różnych typów logicznych nie rozwiązuje oczywiście dylematu człowieka, który nie chce komunikować, ale może uświadomić, że jego zachowanie jest pozbawione sensu.

Podobnie można podejść do modalności behawioralnych używanych w komunikacji. Jeśli je zaklasyfikujemy do różnych typów logicznych w zależności od tego, czy odnoszą się one do przekazywanych informacji, czy też do sposobu ich definiowania, zauważymy pomiędzy nimi spójność, niespójność lub paradoks. Konstrukcja ta może być oczywiście znacznie bardziej skomplikowana przez wielopoziomowość typów logicznych. Stanie się tak wtedy, gdy będziemy mieli do czynienia z kolejną definicją dotyczącą definiowania definicji przekazu itd. Tak więc, przemieszczenia czy kontaminacje przekazywanych informacji z instrukcjami (czyli metakomunikatami), które ich dotyczą, doprowadzić mogą do bezsensownych wyników i zabrnięcia w ślepe uliczki.

Jakie konsekwencje mogą wynikać z faktu pomieszczenia poziomów logicznych w międzyludzkiej komunikacji? Bateson wraz ze swoimi współpracownikami (Bateson i wsp., 1956), pracując w latach pięćdziesiątych nad problemem komunikacji w rodzinie, stwierdził, że powtarzające się wzorce mieszczania typów logicznych, które obserwuje w rodzinach z pacjentem chorującym na schizofrenię, mogą doprowadzić do tej właśnie choroby. Człowiek w takich okolicznościach nie

---

<sup>3</sup> Patrz rozdział: *Między komunikacją a psychopatologią. Próba refleksji.*

może sobie poradzić z sytuacją, w której aby spełnić jakieś polecenie, musi go nie spełnić i odwrotnie, próbując nie komunikować, równocześnie zaprzecza, że to właśnie komunikuje. Staje się to przyczyną powstania symptomów tworzących kliniczny obraz schizofrenii.

Bardziej jednak przekonujące wydaje się przypuszczenie, że mieszanie poziomów logicznych leży u podstaw nieporozumień w międzyludzkiej komunikacji, mogących doprowadzić do konfliktów. Bateson (1996) podaje kilka przykładów niezrozumienia różnych zjawisk, których rozwiązanie tkwi w pomieszaniu poziomów logicznych. Jednym z nich może być próba zlikwidowania tendencji eksploracyjnych u szczura. W przeprowadzonym eksperymencie postawiono przed nim kilka pudełek i za każdym razem, gdy szczur podejmował próby zbadania ich zawartości, doświadczał uderzeń prądem elektrycznym. Obserwacje tego, czego szczur się uczył w wyniku takich doświadczeń, a mianowicie unikania wtykania nosa do pudełek, w których doświadczał nieprzyjemnych bodźców, doprowadziły badaczy do wniosku, że tendencje eksploracyjne są wrodzone i nie można ich oduczyć. Bateson, komentując ten eksperyment, stwierdza, iż operowano tu błędną typologią logiczną. Czym innym jest bowiem uczenie się konkretnie, a czym innym uczenie się ogólnej zasady. Pierwsze należy do niższego, a drugie do wyższego poziomu logicznego.

Podobnie podchodzi on do problemu przestępstw i prób ich wyeliminowania, przez karanie za konkretne działanie, nie dostrzegając, że "przestępstwo" to właściwie sposób organizowania działania, a nie konkretne działanie. Używa tu porównania do różnicy pomiędzy zmianą czyjegoś charakteru a zmianą konkretnego zachowania. Inny jeszcze przykład dotyczy "zabawy". Mylnie tym terminem określa się czyjeś zachowania, ponieważ pojęcie to, tak naprawdę, dotyczy kontekstu, a nie samego działania. To właśnie kontekst decyduje, że dane zachowanie w pewnej sytuacji staje się zabawą, a w innej nie.

Jednym ze sposobów poradzenia sobie z pomieszczeniem poziomów logicznych w procesie międzyludzkiej komunikacji może być też humor. Doświadczana bezradność, która sprawia, że czujemy się, jakbyśmy znajdowali się w ślepych zaułku czy wpadli w błędne koło, powoduje w nas nieprzyjemne napięcie. Bezradność ta może dotyczyć naszego działania lub wyjaśnienia jakiejś kwestii na poziomie poznawczym i będzie ona trwała, dopóki nie zorientujemy się, na czym polega pa-



radoksalność tej sytuacji. Dostrzeżenie tkwiącej w niej sprzeczności, co robimy intuicyjnie, a fachowo możemy opisać jako uświadomienie sobie, iż poszczególne elementy sytuacji dotyczą różnych poziomów logicznych, przynosi ulgę i rozładuje nasze napięcie przez wybuch śmiechu.

Ciekawa kwestia dotyczy tego, jak to się dzieje, że rozbawienie często miesza się ze złością. Rozwiązaniem tego problemu może być różna interpretacja przyczyn tego zamieszania. Jeżeli spostrzegamy celowe wprowadzanie nas w błąd, irytujemy się, jeśli natomiast zauważamy, iż jest to przypadek, albo kontekst definiuje sytuację jako zabawową, reagujemy śmiechem.

Dla Batesona humor jest potrzebny właśnie po to, aby radzić sobie z sytuacjami pomieszania poziomów logicznych:

“Zwykły fakt istnienia humoru w relacjach między ludźmi wskazuje, że przynajmniej na tym poziomie biologicznym wielość typów jest czymś zasadniczym dla ludzkiej komunikacji. Gdyby podział na typy logiczne nie ulegał zaburzeniom, humor nie byłby konieczny, a być może w ogóle nie byłby możliwy” (Bateson, 1996, s. 157).

A co by się stało, gdyby te błędy wyeliminować?

“Kiedy uda się wyeliminować błędy w zakresie typów logicznych, rzeczywistość okazuje się płaska i zastygła w bezruchu” (Keeney, 1983, za: Simon i Stierlin, 1998).

I zapewne bezsensowny byłby wtedy podział na matoleńców, tępaków, głupców i szaleńców.

## Paradoks i humor w terapii

Obraz psychoanalitycznych sesji, jaki zostaje nam po filmach Woody’ego Allena, to pacjent opowiadający o najgorszych historiach ze swego życia, leżący na kozetce, ze wzrokiem utkwionym w suficie, w atmosferze frustracji i przygnębienia. Jak więc to się stało, że do terapeutycznych gabinetów wkraśl się humor?

Według Ravelli (1992), było to możliwe dzięki pojawieniu się podejścia konstruktywistycznego. Zanim jednak tak się stało, koncentracja na bolesnych przeżyciach z dalszej lub bliższej przeszłości uniemożliwiała wprowadzenie humoru w obręb psychoterapii. Działo się tak pomimo tego, iż właśnie

humor, obok sublimacji, uznawany był za najbardziej dojrzały mechanizm obronny. Poczucie humoru było oceniane przez terapeutów jako dobry sposób radzenia sobie pacjentów z różnego rodzaju trudnościami, a szczególnie z tendencjami agresywnymi. Jednak przez dziesięciolecia nie był on brany pod uwagę jako technika czy metoda pracy.

Bodaj najważniejszy wpływ konstrukttywizmu na praktykę psychoterapii polegał na rezygnacji z "prawdy absolutnej", odpowiadającej ontologicznej rzeczywistości, zarówno jeśli chodzi o przyczyny psychicznych problemów, jak i poszukiwanie najlepszych rozwiązań. Tak więc, dopóki problemy naszych pacjentów uważaliśmy za "prawdziwe", nie mogliśmy z nich żartować. Krytyka takich pojęć, jak "prawda", "pewność" czy "obiektywna rzeczywistość", otworzyła psychoterapeutom drogę do poszukiwania nowego rodzaju dialogu z pacjentami, w którym pojawiła się możliwość nowych, uwzględniających kontekst, rozwiązań. Nie oznacza to, iż problemy pacjentów zaczęliśmy uważać za śmieszne czy mało ważne. Omawiana tu zmiana dotyczyła jedynie nabrania do nich dystansu, co okazało się cenne zwłaszcza dla pacjentów.

Obok konstrukttywizmu, podejście cybernetyczne w znaczący sposób przyczyniło się do stworzenia warunków dla pojawienia się w psychoterapii humoru. Kiedy rodziny zaczęły być opisywane jako systemy, których zaburzenie może być spowodowane niewystarczającym różnicowaniem zachowań związanych z problemem, celem terapii stało się wprowadzenie czy sprowokowanie takich interakcji, które zwiększyłyby to różnicowanie. Wraz z pojawiającymi się nowymi rozwiązaniami zwiększała się możliwość dopasowania któregoś z nich do potrzeb czy możliwości rodziny. Zatem ta specyficzna wolność, dopuszczająca wielość punktów widzenia problemu, umożliwiła wykorzystanie humoru jako narzędzia zmiany terapeutycznej. Nagłe zwroty w myśleniu, charakterystyczne dla humoru, korespondowały z nowymi sposobami patrzenia na trudne do rozwiązania sytuacje. Można zatem powiedzieć, że humor zakwitł na polu epistemologii.

Do terapii rodzin humor wkroczył wraz z paradoksalnymi interwencjami<sup>4</sup>, które z kolei zaczęły być stosowane w ramach

---

<sup>4</sup> Nie należy jednak utożsamiać humoru z paradoksalnymi interwencjami. Może się zdarzyć, iż paradoksalna interwencja spowoduje pojawienie się humoru, jednak w wielu sytuacjach rodzina lub/i pacjent mogą zareagować irytacją. Przy czym jedno nie wyklucza drugiego, to znaczy początkowa irytacja, po zrozumieniu paradoksalności sytuacji, może przemienić się w humor.

terapii strategicznej (Panichelli i Kendall, 1995). Podejście to charakteryzuje się aktywną i dyrektywną pracą terapeuty. Dokonuje on konceptualizacji problemu, a następnie wyznacza cele terapii i sposoby ich realizowania. Interwencje terapeuty uzależnione są od konkretnego problemu i mają wprowadzić w systemie rodzinnym zmiany. Ponieważ adaptacja rodzin do nowych sposobów funkcjonowania nie przychodzi im zwykle łatwo, terapeuta musi zastosować specyficzne techniki. Jedną z nich jest właśnie paradoks czy paradoksalna interwencja. Terapeuta poleca spełnienie zadania, które, jak się wydaje, stoi w opozycji do celów terapii. Zakłada się przy tym, iż rodzina będzie przejawiała opór wobec dokonania zmiany. Terapeuta może na przykład zalecić, aby dziecko, które odmawia chodzenia do szkoły, przestało do niej chodzić i by rodzice wręcz zabronili mu chodzenia do szkoły. Jeśli rodzina będzie przejawiała opór w stosunku do terapeutycznych zaleceń i zacznie zachowywać się odwrotnie, to powinna właśnie posłać dziecko do szkoły. W ten sposób terapeuta może uzyskać kontrolę nad problematycznym zachowaniem. Paradoksalna interwencja niesie z sobą jednak pewne niebezpieczeństwo. Pojawia się ono wtedy, gdy rodzina zaczyna spełniać polecenia terapeuty, chociaż może przez to również zyskać kontrolę nad objawem.

Stosowanie paradoksalnych interwencji oparte jest na trzech założeniach (Papp, 1981). Po pierwsze, rodzina jest samoregulującym się systemem. Po drugie, symptom jest mechanizmem służącym tejże samoregulacji. I po trzecie, opór przed zmianą wynika z poprzednich dwóch założeń. Konsekwencją tego jest przypuszczenie, że jeżeli symptom zostanie zlikwidowany, to jakaś część systemu zostanie pozbawiona kontroli. Paradoksalna interwencja stosowana jest najczęściej jako narzędzie służące zniesieniu lub ominięciu oporu przed zmianą. Akcent zostaje tu przeniesiony z problemu – jak zlikwidować symptom, na problem – co może się stać, jeśli zostanie on zlikwidowany. Skuteczność tej metody pracy jest poparta nie tylko klinicznymi obserwacjami, ale również empirycznymi badaniami (Shoham-Salomon i Rosenthal, 1987; Selvini-Palazzoli i wsp., 1978).

Paradoksalne interwencje wpłynęły nie tylko na rozumienie symptomów, ale także na przejmowanie kontroli nad nimi (L'Abate, 1984; Weeks i L'Abate, 2000). Rodziny dysfunkcyjne można opisać jako takie, u których jedną z podstawowych kwestii jest kontrola czy raczej jej brak. Odnosi się ona do zachowań opisywanych jako symptomy,

które w odczuciu członków rodziny nie dają się skontrolować. Koncepcja ta przypomina Rotterowskie poczucie umiejscowienia kontroli (Rotter, 1971). Jeśli zatem rodzina przeżywa problem jako będący pod wpływem zewnętrznych czynników (zewnętrznych w stosunku do identyfikowanego pacjenta lub rodziny), nie będzie w stanie podjąć się jego skontrolowania. Konsekwencją tego będzie niebranie odpowiedzialności za zachowania, zdefiniowane jako symptomatyczne.

Z perspektywy komunikacyjnej możemy powiedzieć, że intencja paradoksalna to postawienie pacjenta w sytuacji podwójnego wiązania. Terapeuta poleca bowiem kontynuowanie zachowań, które pacjent chce zmienić, dając równocześnie do zrozumienia, że to jest właśnie sposób na pozbycie się tych zachowań. Różnica polega tu jednak na tym, iż przy "terapeutycznym podwójnym wiązaniu" pacjent, cokolwiek zrobi, wygrywa. Jeżeli spełni polecenie terapeuty, zyska kontrolę nad objawem i nie będzie już wobec niego bezradny, a jeśli nie spełni polecenia, tym samym nie będzie przejawiał symptomatycznych zachowań. Tak więc, cokolwiek zrobi, cel terapii zostanie osiągnięty. Dokonujące się tu zmiany możemy opisać jako zmiany drugiego stopnia<sup>5</sup>. Pozwalają one pacjentowi wyrwać się z podwójnego wiązania przez przyjęcie nowego układu odniesienia.

Do Smętowa Dorotka i Filip, po licznych przygodach, przylecieli zaczarowanym młynem, przywożąc z sobą dzwon, który zawieszono na kościelnej dzwonnicy. Kiedy mieszkańcy usłyszeli jego bicie, zaczęli się cieszyć, śmiać i tańczyć. Być może, iż właśnie ten dzwon pozwolił im zrozumieć teorię typów logicznych, a rozwiązanie dotychczasowych kłopotów w komunikacji, oczywiście przy zastosowaniu paradoksów, które tamtejszy terapeuta mógłby nazwać "terapeutycznym podwójnym wiązaniem", poprawiło jakość życia.

Trzeba jednak pamiętać, że o humorze można myśleć, można go poddawać intelektualnym obróbkom, gdy w nim osobiście nie "uczestniczymy". Kiedy jednak następuje on "na żywo", w naszej obecności, logiczne myślenie musimy zawiesić i zgodzić się na absurd. Jeżeli tego nie zrobimy, to okaże się

---

<sup>5</sup> Zmiany pierwszego stopnia zachodzą w ramach danego układu odniesienia i dotyczą jego części lub elementów. Są one liniowe, stopniowe i mają charakter ilościowy. Zmiany drugiego stopnia dotyczą układu odniesienia. Mają one charakter nieciągły i jakościowy (Watzlawick i wsp., 1974, za: Weeks i L'Abate, 2000).

ono tak fatalne w skutkach, jak mycie się, w pewnej historii...:

“Prosiaczek leżał na grzbiecie i spał spokojnie, Maleństwo myło sobie pyszczek i łapki w kałuży, gdy tymczasem Kangurzyca opowiadała każdemu z dumą, że Maleństwo po raz pierwszy myje się własnoręcznie. [...]

– Jeśli chodzi o mnie – gderał Kłapouchy – to nie znoszę tego całego mycia. Nowoczesna Bzdura i Tyle. Co myślisz o tym Puchatku?

– Tak – odparł Puchatek – myślę...

[...] nagle rozległ się plusk wody, pisk Maleństwa i rozpaczliwy krzyk Kangurzycy.

– Oto są skutki mycia – powiedział Kłapouchy”.

## Piśmiennictwo

- Bateson G., 1972: *Steps to an ecology of mind*. Ballantine Books, New York.
- Bateson G., 1996: *Umysł i przyroda. Jedność konieczna*. PIW, Warszawa.
- Bateson G., Jackson D.D., Haley J., Weakland J.H., 1956: *Toward a theory of schizophrenia*. Behavioral Science, 1, 251–264.
- Dictionary of Psychology*, 1995, Penguin Books, London.
- Eco U., 1993: *Wahadło Foucaulta*. PIW, Warszawa.
- Eibl-Eibesfeldt I., 1987: *Miłość i nienawiść*. PWN, Warszawa.
- Foucault M., 2000: *Choroba umysłowa a psychologia*. Wydawnictwo KR, Warszawa.
- Keeney B.P., 1983: *Aesthetics of change*. Guilford Press, New York.
- L'Abate L., 1984: *Beyond paradox: Issues of control*. The American Journal of Family Therapy, 4, 12–20.
- Panichelli S.M., Kendall P.C., 1995: *Therapy with Children and Adolescents*. W: Bongar B., Beutler L.E. (ed.): *Comprehensive Textbook of Psychotherapy*. Oxford University Press, New York, Oxford.
- Papp P., 1981: *Paradoxes*. W: Minuchin S., Fishman H.C., *Family therapy techniques*. Harvard University Press, Cambridge, MA.
- Ravella N.F., 1992: *Poważne zagadnienia związane z humorem w psychoterapii*. Nowiny Psychologiczne, 3, 87–93.
- Rotter J.B., 1971: *External control and internal control*. Psychology Today, 5, 37–42; 58–59.
- Seligman M., 1993: *Optymizmu można się nauczyć*. Media Rodzina, Poznań.
- Selvini-Palazzoli M., Boscolo L., Cecchin G., Prata G., 1978: *Paradox and Counter Paradox: A new model in the therapy of the family in schizophrenic transaction*. Jason Aronson, New York.

- Shoham-Salomon V., Rosenthal R., 1987: *Paradoxical Interventions: A Meta-Analysis*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1, 22–28.
- Simon F.B., Stierlin H., 1998: *Słownik terapii rodzin*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Słownik wyrazów obcych*, 1991, PWN, Warszawa.
- Watzlawick P., Beavin J., Jackson D.D., 1967: *Pragmatics of human communication. A study of Interactional Patterns, Pathologies and Paradoxes*. W.W. Norton and Co., Inc, New York.
- Weeks G.R., L'Abate L., 2000: *Paradoks w psychoterapii*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Whitehead A.N., Russell B., 1910–1913: *Principia Mathematica*, Cambridge University Press, New York.